

VITA NOVA



BALANS • ENERGIE • VERBINDING

PRAKTISCHE
GIDS MET
VOEDING, TIPS,
RECEPTEN
& LIFESTYLE



Eet.
Ontspan.
Voel.
Verlang.
♡

LIBIDO BOOST♡

De 7-daagse maaltijdgids

voor meer energie, verlangen
en een diepere connectie

Voor
mannen
en vrouwen
♡



VOEDING

Recepten voor
meer energie
en vitaliteit



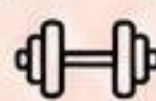
HORMONEN

Natuurlijke
balans en
meer verlangen



LIFESTYLE

Minder stress,
meer rust
en zelfvertrouwen



ENERGIE

Voel je fitter
en vitaler



VERBINDING

Meer intimiteit
en een diepere
connectie



ONTSPANNING

Beter slapen
en meer
genieten

Welkom bij ♥ LIBIDO BOOST

DE 7-DAAGSE MAALTIJDGIDS
VOOR MEER VERLANGEN

Eet. Ontspan. Voel. Verlang. ♥

Wat leuk dat je hier bent!

Deze gids is voor iedereen die bewuster wil eten, meer zin wil voelen en de verbinding met zichzelf én elkaar wil versterken. Of je nu een vrouw bent, een man, of samen op zoek bent naar meer passie – voeding kan een belangrijke rol spelen in hoe je je voelt, hoeveel zin je hebt en hoe je geniet van het leven.

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?



Laat je inspireren
door de recepten en tips



Kies wat bij jou past



Geniet van lekker en
voedzaam eten



Gun jezelf rust en ontspanning



Ook leuk om samen te doen!



WIST JE DAT?

Voeding alleen is geen wondermiddel, maar bepaalde voedingsstoffen kunnen wel een positieve rol spelen bij je hormoonbalans, bloedcirculatie en algehele vitaliteit. En dat kan weer van invloed zijn op je verlangen en hoe je je voelt – lichamelijk én mentaal. ♥



ONS DOEL

Jou inspireren met heerlijke, voedzame en eenvoudige recepten die kunnen bijdragen aan meer verlangen, plezier en verbinding – op een natuurlijke en fijne manier.



NATUURLIJK
EN PRAKTISCH



HEERLIJKE
RECEPTEN



TIPS VOOR
EEN GEZONDE LEEFSTIJL



VOOR VROUWEN
EN MANNEN



MEER VERLANGEN
EN VERBINDING

HOE VOEDING JE LIBIDO

op een natuurlijke  manier kan versterken

Voeding is dé basis voor een gezond en goed functionerend lichaam. Bepaalde voedingsstoffen hebben een positieve invloed op je hormonen, je bloedcirculatie, je energie en je gemoedstoestand. En al deze factoren spelen een belangrijke rol in je libido, je zin in intimiteit en hoe je je voelt in je lichaam.

DE KRACHT VAN VOEDING



Ondersteunt een gezonde hormoonbalans



Stimuleert de bloedcirculatie



Geeft meer energie en een beter humeur



Helpt bij stressvermindering en ontspanning



Levert belangrijke bouwstoffen voor een gezond seksueel functioneren



WIST JE DAT?

Een goede bloedcirculatie zorgt ervoor dat voedingsstoffen, zuurstof en hormonen beter door je lichaam stromen. Dit heeft direct invloed op je libido, je gevoel van opwinding en je vermogen om te genieten van intimiteit.



BIJ MANNEN

Voedingsstoffen zoals zink, vitamine D, omega-3 en antioxidanten kunnen de testosteronproductie ondersteunen, zorgen voor een betere doorbloeding en dragen bij aan een gezond seksueel functioneren.



BIJ VROUWEN

Voedingsstoffen zoals ijzer, magnesium, B-vitamines en gezonde vetten kunnen bijdragen aan een stabiele hormoonbalans, meer energie, meer zin en een betere vochtbalans.



SAMEN NOG STERKER

Als je samen bewust en gezond eet, ondersteun je niet alleen je eigen lichaam, maar ook jullie verbinding, energie en intimiteit.



DE KRACHT VAN VOEDING

voor meer verlangen ♥

Wat je eet, heeft direct invloed op je hormonen, energie, stemming en bloedcirculatie – en daarmee ook op je libido. De juiste voeding geeft je meer vitaliteit, helpt je beter te ontspannen en zorgt ervoor dat je je lichamelijk en mentaal beter voelt. En dat merk je, in de slaapkamer én daarbuiten. ♥

VOEDING ONDERSTEUNT JE HORMONEN



Belangrijke bouwstoffen voor een gezonde hormoonbalans



Ondersteunt een goede bloedcirculatie



Geeft meer energie en uithoudingsvermogen



Helpt bij stressreductie en ontspanning



WIST JE DAT?

Voeding rijk aan antioxidanten, gezonde vetten en bepaalde vitaminen kan de aanmaak van geslachtshormonen ondersteunen en zorgen voor een betere doorbloeding – en dat kan je libido een natuurlijke boost geven. ♥

Superfoods

VOOR MEER VERLANGEN

- ✓ Pure chocolade
- ✓ Aardbeien
- ✓ Noten en zaden
- ✓ Vette vis (omega-3)
- ✓ Groene bladgroenten
- ✓ Avocado
- ✓ Granaatappel
- ✓ Gember
- ✓ Maca (optioneel)



PURE CHOCOLADE

Bevat flavonoïden die de doorbloeding ondersteunen en kunnen zorgen voor een beter gevoel.



AARDBEIEN

Rijk aan vitamine C, antioxidanten en helpen bij een gezonde doorbloeding.



NOTEN & AVOCADO

Gezonde vetten, zink en vitamine E zijn belangrijk voor de aanmaak van geslachtshormonen.



VETTE VIS (OMEGA-3)

Ondersteunt de hormoonbalans, vermindert stress en draagt bij aan een gezonde bloedcirculatie.



GRANAATAPPEL

Bevat antioxidanten die de doorbloeding kunnen verbeteren en zorgen voor meer energie.

EN NU?

Jouw Volgende Stap

Je hebt de 7-daagse maaltijdchallenge afgerond!

Wat een mooie stap! Je hebt de afgelopen 7 dagen bewuster gegeten, nieuwe smaken ontdekt en je lichaam de voedingsstoffen gegeven die het nodig heeft. Je hebt nu een sterke basis gelegd voor meer energie, balans en een natuurlijke boost voor je libido.


Trots op
wat je hebt
bereikt!
Dit is pas
het begin...




WAT HEB JE BEREIKT?

- ✓ Meer energie en minder vermoeidheid
- ✓ Een betere hormonale balans
- ✓ Een positiever gevoel in je lichaam
- ✓ Meer focus en minder stress
- ✓ Gezondere eetgewoonten
- ✓ Een natuurlijke boost voor je libido



HOE GA JE VERDER?

- ✓ Blijf de recepten variëren en combineren
- ✓ Kies zoveel mogelijk onbewerkte, voedzame producten
- ✓ Drink voldoende water
- ✓ Zorg voor voldoende slaap en ontspanning
- ✓ Blijf in beweging (ook al is het maar een dagelijkse wandeling)
- ✓ Neem tijd voor jezelf en je eigen behoeften



EXTRA TIPS VOOR SUCCES

- ✓ Plan je maaltijden vooruit
- ✓ Maak een boodschappenlijstje
- ✓ Houd gezonde snacks bij de hand
- ✓ Experimenteer met nieuwe kruiden en smaken
- ✓ Luister naar je lichaam en eet met aandacht
- ✓ Blijf genieten en wees lief voor jezelf



Tip:

Maak van gezonde voeding een lifestyle, geen dieet. Zo houd je het makkelijker vol én blijf je genieten.

Blijf Inspireren

Gebruik deze gids steeds opnieuw als inspiratie. Wissel recepten, pas ze aan naar jouw smaak en ontdek wat voor jou het beste werkt. Een gezonde en gelukkige jij begint bij kleine, consistente stappen.



Onthoud...

- ✓ Je voeding heeft krachtige invloed op je hormonen, je energie en je libido.
- ✓ Gezonde keuzes kunnen lekker, eenvoudig en gevarieerd zijn.
- ✓ Je verdient het om je goed te voelen, zowel lichamelijk als mentaal.
- ✓ Een gezonde leefstijl geeft je meer dan alleen een mooier lichaam; het geeft je een gelukkiger en energieke leven.


Eet.
Ontspan.
Voel.
Verlang.
En blijf
straalen! 



FEIT OF FABEL

Libido Edition

Wat is waar en wat is een fabel?

Er bestaan veel misverstanden over libido, voeding en hormonen. Tijd om de feiten van de fabels te scheiden, zodat jij weet wat echt helpt en wat niet!

Kennis geeft kracht!
= Laat je niet leiden door mythes, maar kies voor wat écht werkt voor jouw lichaam en



FEIT

"Een goede nachtrust ondersteunt je libido."



Ja! Tijdens je slaap herstellen je hormonen, waaronder oestrogeen, progesteron en testosteron. Dit zorgt voor meer energie, een betere stemming en meer zin in intimiteit.



FEIT

"Pure chocolade kan je libido ondersteunen."



Ja, pure chocolade (min. 70%) bevat stoffen zoals flavonoiden en fenylethylamine, die kunnen zorgen voor een beter humeur, meer ontspanning en een positieve invloed op de doorbloeding.



FABEL

"Alcohol zorgt voor meer zin in seks."



Tijdelijk kan alcohol je remmingen verlagen, maar het beïnvloedt je hormonen negatief, vermindert de gevoeligheid en kan juist zorgen voor minder zin op de lange termijn.



FEIT

"Gezonde vetten zijn goed voor je hormonen."



Ja! Avocado, noten, olijfolie en vette vis bevatten essentiële vetzuren (zoals omega-3), die belangrijk zijn voor de aanmaak van hormonen en een gezonde doorbloeding.



FABEL

"Stress heeft geen invloed op je libido."



Integendeel. Langdurige stress verhoogt het stresshormoon cortisol, wat je libido kan verminderen, je slaap kan verstoren en zorgt voor minder energie en ontspanning.



FEIT

"Beweging kan je libido verhogen."



Ja! Regelmatig bewegen verbetert de doorbloeding, verhoogt je energie, vermindert stress en stimuleert de aanmaak van endorfines, wat zorgt voor een beter humeur en meer zin.



FEIT

"Maca kan je libido ondersteunen."



Ja! Maca is een natuurlijk voedingsmiddel dat bij veel vrouwen helpt om meer energie, een betere stemming en een gezonde hormonale balans te ondersteunen.



FEIT

"Oesters bevatten voedingsstoffen die belangrijk zijn voor je libido."



Ja! Oesters zijn rijk aan zink, wat een rol speelt bij de aanmaak van geslachtshormonen en bijdraagt aan een gezonde seksuele functie.



FEIT

"Voldoende water helpt je libido."



Ja! Een goede hydratatie zorgt voor een betere doorbloeding, meer energie, een stralende huid en ondersteunt je hormonen.



Wist je dat?

Je libido wordt beïnvloed door een combinatie van factoren, zoals voeding, hormonen, stress, slaap, beweging, je relatie en hoe je je voelt over jezelf. Kleine, gezonde veranderingen kunnen samen een groot verschil maken!

Extra tip

Kijk altijd naar het totaalplaatje! Niet één enkel voedingsmiddel of trucje zorgt voor meer libido, maar een gezonde leefstijl met goede voeding, voldoende ontspanning, beweging en lief zijn voor jezelf wél!

DAG 1

Balans & Rust

Een zachte start voor meer energie en een betere balans.

Vandaag focus je op voedzame, makkelijke en heerlijke maaltijden die je bloedsuiker stabiel houden, je hormonen ondersteunen en je een rustig en energiek gevoel geven.

Voel je vandaag al meer in balans en energiever?



ONTBIJT

Griekse yoghurt met bessen, chiazaad en noten

- ✓ 200 g Griekse yoghurt (natuurlijk)
- ✓ Handje verse bessen
- ✓ 1 eetlepel chiazaad
- ✓ Handje noten (amandelen of walnoten)
- ✓ Optioneel: een snufje kaneel



Tip: Varieer met seizoensfruit voor extra antioxidanten.



LUNCH

Salade met avocado, kip en pompoenpitten

- ✓ Gemengde sla
- ✓ Gegrilde kipfilet
- ✓ ½ avocado
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Kornkommer
- ✓ Handje pompoenpitten
- ✓ Olijfolie en citroen



Tip: Gebruik citroensap en olijfolie voor een frisse smaak en gezonde vetten.



DINER

Zalm met quinoa en gegrilde groenten

- ✓ Zalmfilet (± 150 g)
- ✓ Quinoa (± 75 g, ongekookt)
- ✓ Gegrilde groenten zoals courgette, paprika en broccoli
- ✓ Olijfolie, knoflook, peper en citroen



Tip: Zalm is rijk aan omega-3, wat helpt bij hormonale balans en een gezonde doorbloeding.



TUSSENDOORTJES

Gezonde snacks voor tussendoor

- ✓ Handje noten
- ✓ Rauwe groenten met hummus
- ✓ Een stuk pure chocolade (>70%)
- ✓ Een smoothie (zie recept)



Tip: Kies voor onbewerkte snacks die je energie stabiel houden.

Wist je dat?

Omega-3 vetzuren, antioxidanten en gezonde vetten kunnen bijdragen aan een betere doorbloeding, hormonale balans en een verhoogd libido.



ENERGIE SMOOTHIE

- ✓ 1 banaan
- ✓ Handje bessen
- ✓ 200 ml ongezoete amandelmelk
- ✓ 1 eetlepel lijnzaad
- ✓ Optioneel: maca poeder



10 VOEDINGS MIDDELEN

voor meer energie, libido en balans 

Sommige voedingsmiddelen hebben een positieve invloed op je hormonen, doorbloeding, energie en stemming. Ze kunnen je helpen je beter te voelen, meer in je lichaam te zijn en je verlangen op een natuurlijke manier te ondersteunen.

1



AVOCADO

Rijk aan gezonde vetten, vitamine E en B6. Ondersteunt de hormoonhuishouding en zorgt voor meer energie en een betere doorbloeding.

2



NOTEN

Bevatten zink, selenium en gezonde vetten. Deze voedingsstoffen ondersteunen je hormonen en dragen bij aan meer energie en een beter seksueel welzijn.

3



PURE CHOCOLADE

Bevat stoffen die je stemming verbeteren en de aanmaak van dopamine stimuleren. Zorgt voor een ontspannen gevoel en meer zin.

4



GRANAATAPPEL

Bevordert de doorbloeding, wat kan zorgen voor meer gevoeligheid en opwindung. Rijk aan antioxidanten en ondersteunt een gezond hart.

5



VETTE VIS

Zoals zalm en makreel. Rijk aan omega-3 vetzuren die ontstekingen verminderen, je hormonen in balans helpen én je stemming verbeteren.

6



EIEREN

Bevatten belangrijke bouwstoffen zoals vitamine D, B6 en zink. Ondersteunen je hormoonhuishouding en zorgen voor meer energie en vitaliteit.

7



GROENE GROENTEN

Zoals spinazie en boerenkool. Rijk aan magnesium, foliumzuur en ijzer. Helpen bij het verlagen van stress en ondersteunen een gezonde doorbloeding.

8



BESSEN

Bevatten veel antioxidanten die je cellen beschermen en de doorbloeding verbeteren. Ondersteunen je hart, energie en algehele vitaliteit.

9



MACA

Een natuurlijke superfood die van oudsher wordt gebruikt voor meer energie, hormonale balans en een gezond libido.

10



OESTERS

Rijk aan zink, een mineraal dat een belangrijke rol speelt bij de aanmaak van geslachtshormonen en een gezond seksueel verlangen.



Tip:

Probeer deze voedingsmiddelen regelmatig te eten en te combineren in je maaltijden. Zo geef je je lichaam de beste ondersteuning voor meer energie, balans en verlangen. 

Kleine keuzes,
groot effect 



DAG 6

Energie & Focus♡

Geef je lichaam brandstof voor een productieve en energieke dag.

Vandaag draait het om voedingsstoffen die je lichaam en hersenen energie geven, je focus verbeteren en je humeur een boost geven.

♡
Meer energie
door de juiste
voeding
= meer plezier
in je dag!
♡



ONTBIJT

Griekse yoghurt bowl met bessen en noten

- ✓ 200 g Griekse yoghurt (natuur)
- ✓ Handje blauwe bessen
- ✓ Handje frambozen
- ✓ 1 eetlepel chiazaad
- ✓ 1 eetlepel noten (amandelen/walnoten)
- ✓ Snufje kaneel

♡ Tip: Eiwitten en gezonde vetten zorgen voor een stabiele energie en minder suikerdips.



LUNCH

Quinoa bowl met kip, avocado en spinazie

- ✓ 75 g quinoa (ongekookt)
- ✓ 100 g kipfilet (gegrild)
- ✓ ½ avocado
- ✓ Spinazie
- ✓ Cherry tomaten
- ✓ Komkommer
- ✓ Feta
- ✓ Pompoenpitten
- ✓ Olijfolie en citroensap

♡ Tip: Quinoa en kip geven je langdurige energie en helpen je spieren te ondersteunen.



DINER

Zalm uit de oven met zoete aardappel en groenten

- ✓ 100 g zalm
- ✓ 1 zoete aardappel
- ✓ Broccoli
- ✓ Paprika
- ✓ Courgette
- ✓ Olijfolie
- ✓ Knoflook
- ✓ Citroen en dille
- ✓ Peper en zeezout

♡ Tip: Zalm bevat omega-3 vetzuren, deze ondersteunen je hersenfunctie, humeur en hormoonbalans.



TUSSENDOORTJES

Gezonde snacks voor extra focus

- ✓ Groentesticks met hummus
- ✓ Handje noten (amandelen/walnoten)
- ✓ Rijstwafel met avocado en sesam
- ✓ Een stuk fruit (bijv. appel of kiwi)

♡ Tip: Deze snacks geven je stabiele energie en helpen je concentratie en focus te behouden.



Omega-3 vetzuren, vitamine B-complex en magnesium helpen je hersenen beter te functioneren. Dit zorgt voor meer focus, een beter humeur en ondersteunt je hormonen én libido.



FOCUS DRINK

Citroen-munt water

- ✓ 1 liter water
- ✓ ½ citroen (in schijfjes)
- ✓ Handje verse munt
- ✓ ½ komkommer (in schijfjes)
- ✓ Optioneel: een stukje gember

♡ Tip: Voldoende water helpt bij een heldere geest, betere concentratie en een stralende huid.

DAG 4

Ontspanning & Slaap

Eet jezelf rustig, slaap beter en laad je energie weer op.

Vandaag draait alles om ontspanning. De juiste voedingsstoffen helpen je lichaam tot rust te komen, verminderen stress en ondersteunen een diepe, herstellende nachtrust.

Rust
in je hoofd
= meer balans
in je lichaam
en een sterker
verlangen



ONTBIJT

Overnight oats met rood fruit

- ✓ 50 g havermout
- ✓ 200 ml amandelmelk
- ✓ Handje frambozen
- ✓ Handje blauwe bessen
- ✓ 1 eetlepel chiazaad
- ✓ Handje amandelen
- ✓ Optioneel: kaneel

♥ Tip: Maak het de avond ervoor klaar, zo start je de dag rustig en stressvrij.



LUNCH

Salade met quinoa, zalm en avocado

- ✓ 75 g quinoa (ongekookt)
- ✓ Gerookte zalm (100 g)
- ✓ ½ avocado
- ✓ Komkommer
- ✓ Cherrytomaten
- ✓ Rucola
- ✓ Handje pompoenpitten
- ✓ Olijfolie en citroen

♥ Tip: De omega-3 in zalm helpt bij ontspanning en ondersteunt een betere nachtrust.



DINER

Kipfilet met zoete aardappel en broccoli

- ✓ 100 g kipfilet
- ✓ 1 zoete aardappel
- ✓ Broccoli
- ✓ Olijfolie
- ✓ Knoflook
- ✓ Tijm
- ✓ Peper en zeezout

♥ Tip: Zoete aardappel bevat complexe koolhydraten die helpen bij een ontspannen gevoel.



TUSSENDOORTJES

Rustgevende snacks voor een kalme avond

- ✓ Handje noten (amandelen/walnoten)
- ✓ Rijstwafel met pindakaas en banaan
- ✓ Een stukje pure chocolade (≥70%)
- ✓ Kamillethee of muntthee

♥ Tip: Kies voor snacks met magnesium en tryptofaan, deze helpen je lichaam ontspannen.

Wist je dat?

Voedingsstoffen zoals magnesium, tryptofaan, vitamine B6 en gezonde vetten helpen bij de aanmaak van serotonine en melatonine. Dit zorgt voor minder stress, een betere nachtrust en meer hormonale balans.



SLAAPTHEE

Kamille-munt relax thee

- ✓ 1 theelepel kamille
- ✓ 1 theelepel munt
- ✓ Schijfje citroen
- ✓ 200 ml heet water
- ✓ Optioneel: een beetje honing

♥ Tip: Drink draëze thee 30 minuten voor het slapen gaan voor een rustige en diepe nachtrust.

SEXY SNACKS

*Kleine keuzes,
groot effect* ♥

Deze gezonde snacks geven je energie, ondersteunen je hormonen en zijn perfect voor tussendoor. Lekker, voedzaam en goed voor je libido!

♥
Gezonde snacks geven je stabiele energie, ondersteunen je hormonen en helpen je cravings te voorkomen.
♥



AVOCADO RIJSTWAFEL

- ✓ 1 volkoren of boekweit rijstwafel
- ✓ ½ avocado
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Feta
- ✓ Sesamzaadjes
- ✓ Peper en zeezout

♥ *Tip:* Avocado bevat gezonde vetten die je hormonen ondersteunen.



YOGHURT BERRY BOWL

- ✓ 150 g Griekse yoghurt (naturel)
- ✓ Handje frambozen en blauwe bessen
- ✓ 1 eetlepel chiazaad
- ✓ 1 eetlepel granola (suikervrij)
- ✓ Kaneel

♥ *Tip:* Bessen zitten vol antioxidanten die je bloedcirculatie verbeteren en je huid laten stralen.



ENERGY BALLS

- ✓ 100 g dadels
- ✓ 50 g amandelen
- ✓ 1 eetlepel cacao
- ✓ 1 eetlepel kokosrasp
- ✓ 1 eetlepel chiazaad
- ✓ Snufje zeezout

♥ *Tip:* Een natuurlijke energieboost zonder geraffineerde suikers.



GROENTESTICKS MET HUMMUS

- ✓ Wortel, komkommer en paprika
- ✓ 4 eetlepels hummus (naturel)
- ✓ Snufje paprikapoeder
- ✓ Olijfolie (optioneel)

♥ *Tip:* Rijk aan vezels, vitamines en goede vetten. Houdt je langer verzadigd en voorkomt pieken en dalen in je energie.



PURE CHOCOLADE & NOTEN

- ✓ 2 blokjes pure chocolade (min. 70%)
- ✓ Handje amandelen, walnoten of hazelnoten
- ✓ Optioneel: een paar frambozen
- ✓ Snufje zeezout

♥ *Tip:* Pure chocolade stimuleert de aanmaak van endorfine en kan je stemming en libido een natuurlijke boost geven.



AARDBEI-BANAAN SMOOTHIE

- ✓ 1 banaan
- ✓ Handje aardbeien
- ✓ 200 ml amandelmelk
- ✓ 1 eetlepel lijnzaad (gemalen)
- ✓ Optioneel: een beetje vanille

♥ *Tip:* Banaan bevat vitamine B6 die je hormonen helpt in balans te houden en zorgt voor een blij gevoel.

💡 *Wist je dat?*

Snacks met gezonde vetten, eiwitten en vezels helpen je bloedsuiker stabiel te houden. Dit zorgt voor meer energie, een betere humeur en kan je libido op natuurlijke wijze ondersteunen. ♥

♥ *Extra tip*

Bereid je snacks alvast voor en neem ze mee. Zo heb je altijd een gezonde optie bij de hand en voorkom je ongezonde keuzes. ♥



5 HEERLIJKE

Diners ♡

Gezond, eenvoudig en vol smaak!

Een voedzaam diner geeft je lichaam belangrijke voedingsstoffen, ondersteunt je hormonen, zorgt voor meer energie en een betere nachtrust.

Deze 5 heerlijke diners zijn makkelijk te maken, boordevol goede ingrediënten en perfect voor je libido!

♡
Een
voedzaam diner
=
meer energie,
betere nachtrust
en een gezonde
hormoonbalans!
♡



1. ZALM MET ZOETE AARDAPPEL en groene asperges

- ✓ 150 g zalm (op de huid gebakken)
- ✓ 1 zoete aardappel (in blokjes)
- ✓ Groene asperges
- ✓ Olijfolie
- ✓ Knoflook, citroen, peper en kruiden



2. KIP-WOK met groenten en cashewnoten

- ✓ 150 g kipfilet
- ✓ 1 paprika
- ✓ 1 courgette
- ✓ 1 wortel
- ✓ Handje cashewnoten
- ✓ Sojasaus (minder zout)
- ✓ Knoflook, gember en kruiden



3. VEGETARISCHE QUINOA BOWL met geroosterde groenten en feta

- ✓ 75 g quinoa (gekookt)
- ✓ Paprika, courgette en rode ui
- ✓ Handje kikkererwten
- ✓ Feta
- ✓ Avocado
- ✓ Olijfolie en Italiaanse kruiden

♡ *Tip:* Zalm is rijk aan omega-3 vetzuren, wat goed is voor je hormonen en libido.

♡ *Tip:* Gebruik kleurrijke groenten voor extra vitaminen, vezels en antioxidanten.

♡ *Tip:* Quinoa is rijk aan eiwitten en vezels, en houdt je langer verzadigd.



4. COURGETTEPASTA met garnalen en spinazie

- ✓ 1 courgette (in slierten)
- ✓ 150 g garnalen
- ✓ Handje spinazie
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Parmezaanse kaas (optioneel)
- ✓ Knoflook, olijfolie, peper en chili

♡ *Tip:* Courgette is een licht en voedzaam alternatief voor pasta, boordevol vitaminen en mineralen.



5. KIP MET BROCCOLI en geroosterde groenten

- ✓ 150 g kipfilet (gekruid)
- ✓ Broccoli (gestoomd)
- ✓ Zoete aardappel (geroosterd)
- ✓ Paprika en rode ui
- ✓ Avocado
- ✓ Olijfolie, knoflook en kruiden

♡ *Tip:* Broccoli bevat veel vitamine C en antioxidanten, wat je weerstand en hormonen ondersteunt.



Wist je dat?

Een gezond diner met magere eiwitten, gezonde vetten en veel groenten helpt je hormonen in balans te houden, ondersteunt een goede nachtrust en kan je libido een natuurlijke boost geven. Vooral voedingsmiddelen zoals zalm, noten, avocado en kleurrijke groenten zijn echte krachtpatsters! ♡

♡ *Extra tip*

Varieer je diners en gebruik kruiden zoals gember, look, chili en kurkuma. Ze geven niet alleen veel smaak, maar hebben ook een positieve invloed op je bloedsomloop en hormonen! ♡



MOCKTAILS & Drinkjes ♡

Verfrissend, gezond en boordevol voordelen!

Deze heerlijke mocktails en drankjes zijn niet alleen verfrissend, maar ook rijk aan vitamines, mineralen en antioxidanten. Ze ondersteunen je hormonen, geven je energie en zorgen voor een stralende huid.

♡
Een verfrissend drankje = meer energie, betere focus en een stralende huid!
♡



1. FRAMBOOS-LIMOEN de ultieme verfrissing

- ✓ Handje frambozen (vers of diepvries)
- ✓ Sap van 1 limoen
- ✓ 200 ml bruisend water
- ✓ Verse munt
- ✓ Optioneel: een beetje agavesiroop



2. KOMKOMMER-MUNT ontgiftend en hydraterend

- ✓ ½ komkommer (in plakjes)
- ✓ Sap van ½ citroen
- ✓ 200 ml bruisend water
- ✓ Verse munt
- ✓ Optioneel: gember (geraspt)



3. TROPISCHE MANGO vol vitamines en energie

- ✓ 100 g mango (bevroren)
- ✓ Sap van ½ sinaasappel
- ✓ 200 ml kokoswater
- ✓ Handje passievrucht (of sap)
- ✓ Munt en ijsblokjes

♡ *Tip:* Rijk aan antioxidanten, ondersteunt de doorbloeding en geeft je een frisse boost!

♡ *Tip:* Helpt je lichaam te ontgiften, houdt je gehydrateerd en ondersteunt een gezonde huid.

♡ *Tip:* Rijk aan vitamine C, geeft energie en ondersteunt je hormoonbalans.



4. BOSVRUCHTEN DETOX ondersteunt je hormonale balans

- ✓ Handje bosvruchten (vers of diepvries)
- ✓ Sap van ½ citroen
- ✓ 200 ml bruisend water
- ✓ Verse munt
- ✓ Optioneel: een schijfje gember



5. GEMBER-CITROEN voor een natuurlijke boost

- ✓ Sap van 1 citroen
- ✓ 1 cm verse gember (geraspt)
- ✓ 200 ml warm water of bruisend water
- ✓ Optioneel: een beetje honing
- ✓ Munt en ijsblokjes

♡ *Tip:* Boordevol antioxidanten en helpt je hormonen in balans te houden.

♡ *Tip:* Ondersteunt je spijsvertering, geeft energie en heeft een ontstekingsremmende werking.

💡 - *Wist je dat?*

Voldoende water en gezonde drankjes helpen je lichaam te ontgiften, ondersteunen een stabiele hormoonbalans, verbeteren je huid en geven je meer energie. Ingrediënten zoals citroen, gember, frambozen en munt bevatten antioxidanten, vitamines en ontstekingsremmende stoffen die een positieve invloed hebben op je libido! ♡

♡ *Extra tip*

Vervang frisdrank en alcohol zo vaak mogelijk door deze gezonde mocktails. Zo geef je je lichaam de voedingsstoffen die het nodig heeft en voel je je energiever, stralender en meer in balans! ♡

5 SNELLE

Lunches ♡

Gezond, voedzaam en vol smaak!

Een goede lunch geeft je energie, houdt je bloedsuiker stabiel en ondersteunt je hormonen. Deze 5 snelle lunches zijn makkelijk te maken, boordevol voedzame ingrediënten en heerlijk!

♡
Een
gezonde lunch
=

meer energie,
langere verzadiging
en een betere
hormoonbalans!



1. QUINOA SALADE met kikkererwten en feta

- ✓ 75 g quinoa (gekookt)
- ✓ 100 g kikkererwten
- ✓ ½ komkommer
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Feta
- ✓ Olijfolie, citroensap, peper en kruiden

♡ *Tip:* Maak extra quinoa en bewaar in de koelkast voor een snelle lunch de volgende dag.



2. VOLKOREN WRAP met kip en avocado

- ✓ 1 volkoren wrap
- ✓ 100 g kipfilet (gebakken)
- ✓ ½ avocado
- ✓ Rucola of spinazie
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Optioneel: Griekse yoghurt of hummus als saus

♡ *Tip:* Vervang kip ook eens door gerookte zalm of tonijn voor extra omega-3.



3. TONIJN SALADE met ei en avocado

- ✓ 1 blikje tonijn (in water)
- ✓ 1 gekookt ei
- ✓ ½ avocado
- ✓ Gemengde sla
- ✓ Komkommer en cherrytomaatjes
- ✓ Olijfolie en citroensap

♡ *Tip:* Gebruik tonijn in water en voeg verse kruiden toe voor extra smaak.



4. LINZEN SALADE met gegrilde paprika

- ✓ 100 g linzen (gekookt)
- ✓ Gegrilde paprika (uit pot of vers)
- ✓ Komkommer
- ✓ Rucola
- ✓ Feta
- ✓ Olijfolie, citroensap en kruiden

♡ *Tip:* Linzen zijn rijk aan eiwitten, vezels en helpen je bloedsuiker stabiel te houden.



5. BUDDHA BOWL met kip en zoete aardappel

- ✓ 100 g kipfilet (gebakken)
- ✓ 100 g zoete aardappel (geroosterd)
- ✓ Broccoli (gestoomd)
- ✓ Avocado
- ✓ Quinoa of zilvervliesrijst
- ✓ Optioneel: tahin-dressing

♡ *Tip:* Maak een grote portie en gebruik de rest de volgende dag opnieuw.



Een voedzame lunch met eiwitten, gezonde vetten en vezels helpt je bloedsuiker stabiel te houden. Dit zorgt voor meer energie, minder snackmomenten en ondersteunt je hormonen. Kies voor onbewerkte producten, veel groenten en goede vetten (zoals avocado, noten en olijfolie). ♡

♡ Extra tip

Bereid je lunches vooruit! Zo heb je altijd een gezonde optie klaar en voorkom je de verleiding van snelle, ongezonde keuzes. ♡



5 SNELLE

Ontbijtjes ♥

Een goede start van je dag!

Ontbijten geeft je energie, brengt je hormonen in balans en helpt je bloedsuiker stabiel te houden. Deze 5 snelle ontbijtjes zijn voedzaam, makkelijk te maken en superlekker!

♥
Een verzorgd ontbijt
= meer energie,
betere focus
en een blijer gevoel!
♥



1. OVERNIGHT OATS met rood fruit

- ✓ 50 g havermout
- ✓ 150 ml amandelmelk
- ✓ 1 tl chiazaad
- ✓ Handje rood fruit
- ✓ Optioneel: kaneel en amandelen

♥ Tip: Maak het de avond evrvoor, zo heb je 's ochtends een kant-en-klaar ontbijt.



2. SMOOTHIE BOWL met banaan en bessen

- ✓ 1 banaan (bevroren)
- ✓ 100 g gemengde bessen (bevroren)
- ✓ 100 ml kokosmelk
- ✓ Topping: granola, kokosrasp, chiazaad en extra fruit

♥ Tip: Gebruik bevroren fruit voor een romige en koude bowl.



3. AVOCADO-TOAST met ei en tomaat

- ✓ 1 volkoren boterham
- ✓ ½ avocado
- ✓ 1 ei (roerei of gekookt)
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ Peper, zout en chilivlokken

♥ Tip: Voeg wat rucola toe voor extra vitamines en een frisse smaak.



4. GRIEKSE YOGHURT BOWL met noten en zaden

- ✓ 150 g Griekse yoghurt (naturel)
- ✓ Handje blauwe bessen
- ✓ 1 eetlepel noten (walnoten/ amandelen)
- ✓ 1 eetlepel lijnzaad of hennepzaad
- ✓ Optioneel: honing en kaneel

♥ Tip: Deze combinatie geeft je lang verzadiging, gezonde vetten en ondersteunt je hormonen.



5. GROENE SMOOTHIE met spinazie en mango

- ✓ 1 handje spinazie
- ✓ ½ banaan
- ✓ 100 g mango (bevroren)
- ✓ 200 ml amandelmelk
- ✓ 1 tl chiazaad of lijnzaad

♥ Tip: Perfect voor drukke ochtenden. Alles in de blender en je hebt binnen 2 minuten een voedzaam ontbijt!

💡 - Wist je dat? -

Een goed ontbijt helpt je bloedsuiker stabiel te houden, geeft je meer energie, verbetert je concentratie en ondersteunt je hormoonbalans. Vooral eiwitten, gezonde vetten en vezels zijn belangrijk voor een lang verzadigd gevoel en stabiele energie. ♥

♥ Extra tip

Varieer met je ontbijtjes en kies wat jij lekker vindt. Zo houd je het makkelijker vol en krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen! ♥



DATE NIGHT

Menu ♡

Lekkere, gezonde en verleidelijke gerechten!

Een romantisch diner hoeft niet ongezond te zijn. Met deze heerlijke en voedzame gerechten geniet je samen van smaak, gezelligheid én een natuurlijke boost voor je libido!

♡
Goed eten
brengt je dichterbij elkaar
=
meer verbinding,
ontspanning en
een natuurlijke
boost voor
je libido!
♡



1. CARPACCIO MET RUCOLA

een verleidelijke start

- ✓ 100 g carpaccio
- ✓ Handje rucola
- ✓ Parmezaanse kaas
- ✓ Pijnboompitten (geroosterd)
- ✓ Olijfolie en balsamico
- ✓ Peper en zeezout

♡ Tip: Carpaccio bevat ijzer en zink, wat kan bijdragen aan een gezonde hormoonbalans.



2. ROMIGE RISOTTO

met paddenstoelen en truffel

- ✓ 75 g volkoren risottorijst
- ✓ 150 g paddenstoelen
- ✓ 1 sjalotje
- ✓ 50 ml kookroom (of plantaardig)
- ✓ Parmezaanse kaas
- ✓ Truffelolie (optioneel)
- ✓ Peper en verse kruiden

♡ Tip: Paddenstoelen bevatten B-vitamines en selenium, wat goed is voor je energie en hormonale balans.



3. ZALM MET GROENE ASPERGES

en citroen-dille saus

- ✓ 150 g zalmfilet
- ✓ Groene asperges
- ✓ Cherrytomaatjes
- ✓ 1 teentje knoflook
- ✓ Citroen (sap en rasp)
- ✓ Dille
- ✓ Olijfolie, peper en zeezout

♡ Tip: Zalm is rijk aan omega-3 vetzuren, wat goed is voor je hormonen en een betere bloedcirculatie kan stimuleren.



4. PURE CHOCOLADE MOUSSE

met rood fruit

- ✓ 1 rijpe avocado
- ✓ 2 eetlepels cacao (min. 70%)
- ✓ 1 eetlepel honing (optioneel)
- ✓ Handje frambozen of aardbeien
- ✓ Snufje zeezout

♡ Tip: Pure chocolade kan de aanmaak van endorfines stimuleren en zorgt voor een goed gevoel!



5. ROMANTISCHE MOCKTAIL

framboos-limoen

- ✓ Handje frambozen (vers of diepvries)
- ✓ Sap van 1 limoen
- ✓ 200 ml bruisend water
- ✓ Verse munt
- ✓ Optioneel: een beetje granaatappel
- ✓ Ijsblokjes

♡ Tip: Frambozen en granaatappel bevatten antioxidanten, die de bloedcirculatie kunnen verbeteren.

💡 Wist je dat?

Samen koken en genieten van een gezonde maaltijd zorgt voor meer oxytocine (het knuffelhormoon), minder stress en een sterkere emotionele verbinding. Bepaalde voedingsmiddelen, zoals pure chocolade, avocado, zalm en noten, kunnen een positieve invloed hebben op je libido.

♡ Extra tip

Maak er een complete beleving van! Mooie tafel, kaarsjes, je favoriete muziek en neem de tijd voor elkaar. Goed eten gaat niet alleen om voeding, maar ook om verbinding, ontspanning en genieten.

ROMANTISCHE Avond

Genieten, verbinden en verleiden

Goed eten brengt mensen samen. Een romantische avond is niet alleen lekker, maar helpt ook om te ontspannen, te verbinden en je libido een natuurlijke boost te geven. Deze gerechten zijn eenvoudig te maken, gezond en vol smaak.

Goed eten
is niet alleen
voeding voor
je lichaam,
maar ook
voor je
verbinding



1. CARPACCIO MET RUCOLA

een lichte en verleidelijke start

- ✓ Rundercarpaccio
- ✓ Rucola
- ✓ Parmezaanse kaas
- ✓ Pijnboompitten
- ✓ Olijfolie & citroensap



2. ROMIGE PADDENSTOELENRISOTTO

comfort food met een luxe touch

- ✓ Volkoren of gewone risottorijst
- ✓ Gemengde paddenstoelen
- ✓ Ui en knoflook
- ✓ Parmezaanse kaas
- ✓ Verse tijm



3. ZALM MET GROENE ASPERGES

rijk aan goede vetten en voedingsstoffen

- ✓ Zalmfilet
- ✓ Groene asperges
- ✓ Cherrytomatjes
- ✓ Olijfolie
- ✓ Citroen en dille

♥ *Tip:* Gebruik extra olijfolie en citroen voor een frisse smaak en een gezonde boost.

♥ *Tip:* Paddenstoelen bevatten B-vitamines en mineralen die je energie en stemming ondersteunen.

♥ *Tip:* Zalm is rijk aan omega-3 vetzuren, die zorgen voor een gezonde doorbloeding en een hormoonbalans.



4. PURE CHOCOLADEMOUSSE

een verleidelijke afsluiting

- ✓ Pure chocolade (min. 70%)
- ✓ Griekse yoghurt of kokosmelk
- ✓ Honing
- ✓ Verse rood fruit
- ✓ Optioneel: een vleugje vanille

♥ *Tip:* Pure chocolade bevat flavonoiden die je stemming en ontspanning kunnen ondersteunen.



5. ROMANTISCHE FRAMBOOS-LIMOEN MOCKTAIL

fris, feestelijk en vol antioxidanten

- ✓ Verse frambozen
- ✓ Limoensap
- ✓ Munt
- ✓ Bruisend water
- ✓ Optioneel: een vleugje agavesiroop

♥ *Tip:* Frambozen en limoen zijn rijk aan antioxidanten en geven een verfrissende, natuurlijke boost.



Samen eten kan de aanmaak van oxytocine stimuleren, het 'knuffelhormoon'. Dit versterkt het gevoel van verbinding, ontspanning en verlangen.

♥ Extra tip

- ✓ Zorg voor een fijne sfeer: kaarsjes, zachte muziek en geen afleiding van telefoons.
- ✓ Neem de tijd en geniet bewust van elke hap.
- ✓ Probeer nieuwe smaken en experimenteer samen.
- ✓ Goed eten, een goed gesprek en aandacht voor elkaar zijn de beste ingrediënten voor een onvergetelijke avond.

SELF-CARE &

Ontspanning ♡

Neem tijd voor jezelf!

Ontspanning is essentieel voor je hormonen, je energie, je stemming en je libido.

Door goed voor jezelf te zorgen, voel je je meer in balans, vermindert stress en sta je positiever in het leven.

♡
Zelfzorg
is geen luxe,
maar een
noodzaak.
Een ontspannen
en gelukkig jij
straalt van
binnen én
van buiten!
♡



1. ONTSPANNEND BAD ontspan lichaam en geest

- ✓ Voeg Epsomzout toe
- ✓ Gebruik een paar druppels lavendelolie
- ✓ Steek kaarsjes aan
- ✓ Luister naar rustgevende muziek
- ✓ Neem minimaal 20 minuten de tijd

♡ *Tip:* Een warm bad helpt je spieren te ontspannen, vermindert stress en kan je slaap verbeteren.



2. ADEMHALING & MEDITATIE meer rust, minder stress

- ✓ Ga rustig zitten of liggen
- ✓ Adem 4 seconden in
- ✓ Houd 4 seconden vast
- ✓ Adem 6 seconden uit
- ✓ Doe dit 5 minuten per dag

♡ *Tip:* Diepe ademhaling verlaagt je stresshormoon (cortisol) en helpt je lichaam en geest tot rust te komen.



3. DANKBAARHEIDS JOURNAL focus op het positieve

- ✓ Schrijf elke dag 3 dingen op waar je dankbaar voor bent
- ✓ Dit kunnen kleine dingen zijn
- ✓ Helpt je om positiever te denken
- ✓ Vermindert stress en piekeren
- ✓ Zorgt voor meer tevredenheid

♡ *Tip:* Schrijven helpt je gedachten te ordenen en geeft een positieve boost aan je dag.



4. HUIDVERZORGING RITUEEL verzorg jezelf van top tot teen

- ✓ Reinig je huid goed
- ✓ Gebruik een voedend serum
- ✓ Masseer een dag- of nachtcrème in
- ✓ Verwen je lichaam met een zachte olie
- ✓ Neem extra tijd voor een gezichtsmasker

♡ *Tip:* Huidverzorging is niet alleen goed voor je huid, maar ook voor je zelfvertrouwen en je gevoel van welzijn.



5. GOEDE NACHTRUST laad je batterij op

- ✓ Zorg voor een vaste slaaptijd
- ✓ Vermijd schermen voor het slapen
- ✓ Maak je slaapkamer donker en koel
- ✓ Gebruik een rustgevende geur zoals lavendel
- ✓ Streef naar 7-8 uur slaap

♡ *Tip:* Goede slaap helpt je hormonen in balans te houden, vermindert stress en zorgt voor meer energie en een beter libido.



6. BEWEGING & FRISSE LUCHT voor meer energie en een blijer gevoel

- ✓ Maak een dagelijkse wandeling
- ✓ Doe een korte yoga of stretch sessie
- ✓ Kies een vorm van beweging die je leuk vindt
- ✓ Ga lekker naar buiten en geniet van de natuur
- ✓ Beweging zorgt voor endorfines en een beter humeur

♡ *Tip:* Zelfs 20 minuten wandelen per dag kan al een groot verschil maken in je energie, je stemming en je libido.

💡 Wist je dat?

Ontspanning, goede slaap en minder stress helpen je hormonen in balans te houden. Hierdoor heb je meer energie, een beter humeur en een hoger libido. Zelfzorg is een krachtige manier om je lichaam én mind te ondersteunen!

♡ Extra tip

Plan wekelijks een me-time moment alleen voor jezelf. Dit kan een warm bad zijn, een wandeling, een goed boek, een gezichtsmasker of gewoon even helemaal niets moeten. Jij verdient het!

MIJN Libido Boost PLANNER

Plan, eet, voel en straal — jouw 7 dagen naar meer energie, balans en verlangen.

Kleine
keuzes
maken
groot
verschil!

MIJN MAALTIJDEN



ONTBIJT

Start je dag met energie



LUNCH

Voedzaam en vullend



DINER

Lekker en voedzaam



SNACKS

Gezonde tussendoortjes

DAG 1

DAG 2

DAG 3

DAG 4

DAG 5

DAG 6

DAG 7



WATER INNAME

Streef naar 1,5 - 2 liter per dag.



HOE VOEL IK ME?

Geef elke dag een cijfer (1-10).

—

—

—

—

—

—

—



SLAAP

Aantal uren:

—

—

—

—

—

—

—



ENERGIE

Geef elke dag een cijfer (1-10).

—

—

—

—

—

—

—

MIJN GEZONDE GEWOONTES

- ☐ Voldoende water drinken
- ☐ Groenten en fruit eten
- ☐ Eiwitrijke voeding
- ☐ Bewust en rustig eten
- ☐ Bewegen (min. 20-30 min)
- ☐ Moment voor ontspanning
- ☐ Goede nachtrust
- ☐ Positieve gedachten
- ☐ Me-time moment
- ☐ Iets doen waar ik blij van word



MIJN REFLECTIE

Wat ging er goed deze week?

Wat wil ik volgende week anders doen?

Hoe voel ik me nu?

MIJN FAVORIETE RECEPTEN

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

MIJN EXTRA NOTITIES



Tip!

Gebruik deze planner meerdere keren, pas hem aan naar jouw situatie en ontdek wat voor jou het beste werkt. Consistentie zorgt voor het grootste resultaat!



Eet goed voor vandaag, maar nog meer voor morgen.



GEFELICITEERD

Je hebt het gedaan! ♥

7 dagen vol gezonde keuzes,
meer energie en een blijere jij.

Je hebt een hele week bewust voor jezelf gekozen.
Je hebt je lichaam gevoed, nieuwe smaken ontdekt,
meer rust en balans ervaren en nú voel je hopelijk
al het verschil. Dit is pas het begin!

♥
*Trots op jezelf!
Jij hebt
geïnvesteerd
in een gezonder,
energieker en
zelfverzekerder
leven.*
♥



Meer energie

Je voelt je fitter,
helderder en hebt
meer focus in je dag.



Betere balans

Je hebt meer rust
in je hoofd en je
lichaam is in balans.



Goed voor je libido

Je ondersteunt je hormonen,
verbetert je doorbloeding en
voelt je meer in verbinding
met jezelf.



Wat kun je nu doen?

- ✓ Ga door met de recepten die jij het lekkerst vond.
- ✓ Blijf variëren met kleurrijke, voedzame maaltijden.
- ✓ Drink voldoende water en kies voor natuurlijke producten.
- ✓ Neem tijd voor rust, ontspanning en beweging.
- ✓ Blijf goed voor jezelf zorgen – elke dag weer.



Extra tips voor blijvend resultaat

- ✓ Eet minimaal 80% onbewerkte voeding.
- ✓ Zorg voor voldoende gezonde vetten (zoals avocado, noten en olijfolie).
- ✓ Kies voor eiwitrijke maaltijden.
- ✓ Beperk suiker en geraffineerde koolhydraten.
- ✓ Beweeg op een manier die bij jou past.
- ✓ Neem tijd voor ontspanning en goede nachtrust.
- ✓ Blijf luisteren naar de signalen van je lichaam.

Onthoud: ♥

Een gezonde levensstijl gaat niet om perfectie, maar om balans. Elke kleine stap telt en jij hebt deze week al laten zien dat je het kunt. Jij bent het waard om goed voor jezelf te zorgen!



Jouw volgende stap

Wil je nog meer inspiratie, recepten en tips om je energie, hormonen en zelfvertrouwen te blijven ondersteunen?

Kijk dan op

byvitanova.com

voor meer guides en gezonde inspiratie.



*Proost op een
energieke jij! ♥*

*Blijf
kiezen voor
wat jou goed
doet. ♥*



NA DE 7 DAGEN

En nu verder... ♡

Je hebt de eerste stap gezet naar een energieker, vrouwelijker en meer vervuld gevoel.

Deze 7 dagen hebben je laten ervaren hoe krachtig voeding kan zijn. Nu is het tijd om deze gezonde gewoontes vast te houden en verder te bouwen aan een blijvend positief effect op je energie, hormonen, humeur en libido.

♡
Blijf kiezen voor wat je goed doet voelen

♡
Jij verdient energie, plezier en een gezond libido

MIJN TIPS VOOR DE TOEKOMST

- ✓ Blijf zoveel mogelijk onbewerkte voeding eten.
- ✓ Zorg voor voldoende eiwitten, gezonde vetten en vezels.
- ✓ Drink genoeg water.
- ✓ Beweeg op een manier die bij je past.
- ✓ Gun jezelf ontspanning en goede slaap.
- ✓ Neem tijd voor jezelf en je partner.
- ✓ Blijf nieuwe, gezonde recepten proberen.
- ✓ Wees lief voor jezelf en vier je progressie.

DIT HEB JE BEREIKT

- ✓ Meer energie en een stabielere bloedsuiker
- ✓ Een betere nachtrust
- ✓ Een positievere humeur
- ✓ Meer focus en minder stress
- ✓ Ondersteuning van je hormonen
- ✓ Een sterkere verbinding met je lichaam
- ✓ Een natuurlijke boost voor je libido

Kleine stappen maken samen een groot verschil! ♡



Blijf variëren

Gebruik deze maaltijdgids als basis en wissel af met andere gezonde ingrediënten en recepten.



Hydratatie

Water is essentieel voor je energie, hormoonbalans en een stralende huid. Maak het leuk met fruit, kruiden of komkommer.



Rust & Ontspanning

Goede slaap en minder stress helpen je lichaam herstellen, je hormonen in balans te houden en je libido een natuurlijke boost te geven.

♡ Jij hebt de kracht om je goed te voelen!

Eet. Ontspan. Voel. Verlang.

♡
Bedankt dat je deze 7-daagse challenge hebt gevolgd!

7 DAGEN

7 kleine gewoontes ♡

Kleine veranderingen, groot effect!

Met deze 7 gewoontes ondersteun je op een simpele manier je energie, hormoonbalans, stemming en libido. Kies één gewoonte per dag en maak er een fijn moment van.

Kleine gewoontes vandaag, groot verschil morgen!

DAG 1 ♡



HYDRATATIE

Voldoende water drinken

- ☐ Drink vandaag 1,5 – 2 liter water
- ☐ Voeg citroen, munt of komkommer toe voor extra smaak
- ☐ Begin je dag met een groot glas water



Tip!

Voldoende water helpt bij meer energie, een stralende huid en een betere doorbloeding.

DAG 2 ♡



VOEDZAME START

Een krachtig ontbijt

- ☐ Kies voor een ontbijt met eiwitten, gezonde vetten en vezels
- ☐ Vermijd snelle suikers
- ☐ Neem de tijd om bewust te eten



Tip!

Een voedzaam ontbijt geeft stabiele energie en helpt je hormonen in balans.

DAG 3 ♡



BEWEGING

Activeer je lichaam

- ☐ Beweeg minimaal 20 – 30 minuten
- ☐ Ga wandelen, dansen, fietsen of doe een korte workout
- ☐ Kies iets wat je leuk vindt



Tip!

Beweging verbetert de doorbloeding, reduceert stress en geeft een natuurlijke boost aan je libido.

DAG 4 ♡



ONTSPANNING

Minder stress, meer jij

- ☐ Doe een ademhalings-oefening (3–5 minuten)
- ☐ Neem een moment voor jezelf
- ☐ Laat gedachten los en focus op het nu



Tip!

Minder stress zorgt voor een betere hormoonbalans en meer ruimte voor verlangen.

DAG 5 ♡



KIES VOOR GOEDE VETTEN

Voed je hormonen

- ☐ Eet vandaag gezonde vetten (avocado, noten, olijfolie, vette vis)
- ☐ Vermijd bewerkte voeding
- ☐ Geniet bewust van je maaltijd



Tip!

Gezonde vetten zijn essentieel voor de aanmaak van hormonen, waaronder de geslachtshormonen.

DAG 6 ♡



GOEDE NACHTRUST

Herstel en laad op

- ☐ Ga op tijd naar bed
- ☐ Streef naar 7 – 8 uur slaap
- ☐ Creëer een fijne slaapomgeving (donker, stil, fris)



Tip!

Goede slaap helpt bij het herstellen van je lichaam en ondersteunt een gezonde hormoonbalans.

DAG 7 ♡



POSITIEVE MINDSET

Focus op wat goed voelt

- ☐ Schrijf 3 dingen op waar je dankbaar voor bent
- ☐ Zeg iets liefs tegen jezelf
- ☐ Neem bewust tijd voor iets wat je blij maakt



Tip!

Een positieve mindset vergroot je zelfvertrouwen, maakt je gelukkiger en zorgt voor meer verbinding met jezelf én anderen.

NA DE 7 DAGEN... ♡

- ☐ Welke gewoontes ga je doorzetten?
- ☐ Wat merk je al aan verschil in je energie, stemming en verlangen?
- ☐ Welke nieuwe gewoonte heeft het meeste effect voor jou?
- ☐ Hoe wil je jezelf blijven ondersteunen?

Blijf kiezen voor jezelf ♡

Grote veranderingen beginnen met kleine, consistente stappen. Je hebt de kracht om je goed te voelen – elke dag opnieuw.



FEIT OF FABEL

Libido Edition ♡

Wat is waar en wat is een fabel?

Er bestaan veel claims over libido, voeding en leefstijl. Tijd om de feiten van de fabels te scheiden, zodat jij weet wat écht helpt en wat niet.

♡
Kennis
geeft kracht!
=
Laat je niet
leiden door
mythes, maar
kies voor wat
echt werkt
voor jouw
lichaam en
libido!
♡



FABEL

“Pure chocolade zorgt direct voor een hoger libido.”

✗ Niet helemaal waar. Pure chocolade kan wel bijdragen aan een beter humeur door stoffen zoals fenylethylamine, maar het is geen wondermiddel.



FEIT

“Gezonde vetten zijn belangrijk voor je hormonen.”

✓ Ja! Avocado, noten, olijfolie en vette vis bevatten gezonde vetten die nodig zijn voor de aanmaak van hormonen zoals oestrogeen en testosteron.



FABEL

“Alcohol zorgt voor meer zin in seks.”

✗ Tijdelijk kan alcohol je remmingen verlagen, maar het verstoort je hormonen, slaap en energieniveau, wat op de lange termijn juist een negatieve invloed heeft.



FABEL

“Stress heeft geen invloed op je libido.”

✗ Integendeel. Langdurige stress verhoogt het stresshormoon cortisol, wat je libido kan verminderen, je energie kan verlagen en je ontspanning in de weg kan zitten.



FEIT

“Een goede nachtrust ondersteunt je libido.”

✓ Ja! Voldoende slaap helpt je hormonen in balans te houden, geeft meer energie, vermindert stress en zorgt voor een betere stemming.



FEIT

“Beweging kan je libido verhogen.”

✓ Ja! Regelmatig bewegen zorgt voor een betere doorbloeding, meer energie, vermindert stress en stimuleert de aanmaak van endorfines (het gelukshormoon).



FEIT

“Maca kan je libido ondersteunen.”

✓ Ja! Maca is een voedingsmiddel dat bij sommige vrouwen kan helpen bij meer energie, een beter humeur en ondersteuning van je libido. Het werkt bij iedereen anders.



FEIT

“Oesters zijn een natuurlijke afrodisiacum.”

✓ Ja! Oesters zijn rijk aan zink, wat belangrijk is voor de aanmaak van geslachtshormonen en kan bijdragen aan een gezond libido. Ze zijn geen wondermiddel, maar wel een voedzame keuze.



FEIT

“Voldoende water helpt je libido.”

✓ Ja! Een goede vochtbalans zorgt voor meer energie, een betere doorbloeding, een gezonde huid en ondersteunt je hormonen. Uitdroging kan juist leiden tot vermoeidheid en minder zin.

💡 Wist je dat?

Je libido wordt beïnvloed door een combinatie van factoren, zoals voeding, hormonen, stress, slaap, beweging, je relatie en hoe je je voelt over jezelf.

Kleine, gezonde veranderingen in je leefstijl kunnen

♡ Extra tip

Kijk altijd naar het totaalplaatje.

Het zijn de dagelijkse gewoontes – zoals voedzaam eten, voldoende slapen, stress verminderen, bewegen en tijd nemen voor jezelf – die samen zorgen voor meer energie, een betere hormoonbalans

FEIT OF FABEL?

Wat is écht waar? ♡

Er doen veel hardnekkige mythes de ronde over libido, voeding en verlangen. Tijd om de feiten van de fabels te scheiden. Zo weet je precies wat wél en niet klopt - en kun je bewuste keuzes maken voor meer energie, verlangen en plezier.



Fabel ❌

"Chocolade verhoogt je libido."

Chocolade bevat stoffen die je stemming kunnen verbeteren, maar het verhoogt je libido niet direct.



Fabel ❌

"Alcohol helpt om meer te ontspannen en dus meer te verlangen."

Alcohol kan je tijdelijk losser laten voelen, maar vermindert op de lange termijn je libido en gevoeligheid.



Fabel ❌

"Je libido daalt alleen door hormonen."

Hormonen spelen een rol, maar ook stress, slaap, relatie, voeding en je algehele gezondheid hebben grote invloed.



Fabel ❌

"Stress heeft geen invloed op je seksleven."

Stress verhoogt het cortisolniveau, wat je libido kan verlagen en ervoor kan zorgen dat je minder ontspannen bent.



Feit ✔️

Een goede bloedsomloop is belangrijk.

Voeding zoals bieten, granaatappel en noten kunnen de doorbloeding ondersteunen en zo bijdragen aan een beter seksueel functioneren.



Feit ✔️

Gezonde vetten zijn belangrijk.

Avocado, noten, zaden en olijfolie bevatten goede vetten die je hormonen in balans helpen en je energie ondersteunen.



Feit ✔️

Omega-3 vetzuren ondersteunen je hormonen.

Vette vis, lijnzaad en walnoten helpen bij een gezonde hormoonbalans en kunnen je libido positief beïnvloeden.



Feit ✔️

Voldoende slaap is essentieel.

Een goede nachtrust helpt je lichaam te herstellen, hormonen in balans te houden en geeft je meer energie en verlangen.



Onthoud:

Het gaat niet om één wondermiddel, maar om een gezonde leefstijl met de juiste voeding, voldoende rust, minder stress en liefdevolle aandacht voor jezelf.



ONTDEK OOK ONZE

Andere Guides ♡

Praktische en inspirerende e-books voor meer balans, liefde, energie en een leven dat goed voelt. Ontwikkeld met zorg, ervaring en een vleugje zelfliefde. ♡



Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken ♡



30 Dagen Stappenplan voor vrouwen

Een praktisch plan om weer in je kracht te komen.

€ 14,95

[BEKIJK E-BOOK →](#)



30 Dagen Stappenplan voor mannen

Een praktisch plan voor meer rust, richting en kracht.

€ 14,95

[BEKIJK E-BOOK →](#)



Financieel sterk na een relatie

Inzicht, overzicht en praktische stappen voor financiële vrijheid.

€ 9,99

[BEKIJK E-BOOK →](#)



Leven naast verslaving

Inzicht, herkenning en houvast voor wie naast verslaving leeft.

€ 19,90

[BEKIJK E-BOOK →](#)



Dichtbij Seks, intimiteit & verbinding

Een praktisch en inspirerend e-book voor meer verlangen, intimiteit en verbinding in je relatie.

€ 14,95

[BEKIJK E-BOOK →](#)

Investeer in jezelf – het mooiste wat je kunt doen. ♡

- 🌿 Praktische en eerlijke informatie
- ♡ Inzicht, inspire en handvatten
- 🌸 Voor meer rust, balans en geluk
- 💫 Met liefde ontwikkeld
- 👤 Voor vrouwen én mannen

BEKIJK ALLE E-BOOKS OP

[BYVITANOVA.COM →](#)



JOUW 7-DAAGSE MAALTIJDCHALLENGE

Eet. Ontspan. Voel. Verlang. ♥

Deze 7-daagse maaltijdchallenge helpt je op een makkelijke en heerlijke manier om voeding in te zetten voor meer energie, balans en verlangen. Je krijgt elke dag een compleet dagmenu met ontbijt, lunch, diner en een snack.

Resultaat:

- ✓ Meer energie
- ✓ Een betere hormonale balans
- ✓ Meer zin en plezier
- ✓ Een fitter en vitaler gevoel
- ✓ Een stralende jij! ♥

1 Dag 1

BALANS & ENERGIE



Ontbijt
Havermout met bessen en noten



Lunch
Quinoasalade met avocado



Diner
Zalm met zoete aardappel en groenten



Snack
Pure chocolade met noten

2 Dag 2

HORMONEN IN BALANS



Ontbijt
Groene smoothie met spinazie en maca



Lunch
Volkoren wrap met kip en avocado



Diner
Geroosterde groenten met kruidenkip



Snack
Griekse yoghurt met honing en walnoten

3 Dag 3

STRESS OMLAAG



Ontbijt
Chia pudding met mango en kokos



Lunch
Buddha bowl met kikkererwten en groenten



Diner
Vegetarische curry met zoete aardappel en spinazie



Snack
Handje amandelen en een stuk fruit

4 Dag 4

CIRCULATIE BOOST



Ontbijt
Volkoren crackers met ei en avocado



Lunch
Linzensoep met groenten



Diner
Zalm met asperges en quinoa



Snack
Bessenmix met pure chocolade

5 Dag 5

MEER VERLANGEN



Ontbijt
Yoghurt met banaan, lijnzaad en bessen



Lunch
Salade met geitenkaas, walnoten en granaatappel



Diner
Volkoren pasta met kip en groenten



Snack
Avocado met zeezout en een handje noten

6 Dag 6

VITALITEIT & FOCUS



Ontbijt
Speltpannenkoekjes met rood fruit



Lunch
Tonijnsalade met avocado en eitje



Diner
Roerbak met biefstuk, groenten en zilvervliesrijst



Snack
Smoothie van aardbei en maca

7 Dag 7

GENIETEN & ONTSPANNEN ♥



Ontbijt
Chocolade proteïne pannenkoekjes met bessen



Lunch
Caprese salade met volkoren brood



Diner
Oesters (of vis) met gegrilde groenten



Snack
Pure chocolade en een kopje kruidenthe



Tip:

Drink elke dag voldoende water, neem de tijd voor je maaltijden en combineer dit met beweging



Kleine stappen, groot verschil. ♥

7-DAAGSE MAALTIJD Challenge ♡

Eet.
Ontspan.
Voel.
Verlang. ♡

In 7 dagen meer energie, balans en verlangen.
Deze maaltijdchallenge helpt je met voedzame,
heerlijke en makkelijke recepten die je hormonen
ondersteunen, je energie verhogen en je libido
een natuurlijke boost geven.

Wat kun je verwachten? ♡



7 dagen vol voedzame
en lekkere maaltijden



Recepten die je hormonen
ondersteunen



Meer energie, betere stemming
en meer ontspanning



Een natuurlijke boost
voor je libido



Makkelijke recepten die in je
drukke leven passen



Goed om te weten

Deze challenge is geen
dieet, maar een manier om
je lichaam te voeden met
voedingsstoffen die bijdragen
aan meer energie, balans en
een gezond libido.



TIPS VOOR SUCCES

- ✓ Drink voldoende water
- ✓ Eet gevarieerd en kleurrijk
- ✓ Neem de tijd om te eten
- ✓ Luister naar je lichaam
- ✓ Combineer met voldoende
slaap en beweging
- ✓ Geniet van kleine momenten
- ✓ Wees lief voor jezelf

DAG 1

Energie & Start



- **ONTBIJT**
Overnight oats
met frambozen
- **LUNCH**
Kip-avocado salade
- **DINER**
Zalm met quinoa
en groenten
- **SNACK**
Pure chocolade
met noten

DAG 2

Balans & Rust



- **ONTBIJT**
Groene smoothie
- **LUNCH**
Volkoren wrap
met hummus
- **DINER**
Roerbak met
garnalen en broccoli
- **SNACK**
Griekse yoghurt
met bessen

DAG 3

Hormonen & Power



- **ONTBIJT**
Smoothiebowl
- **LUNCH**
Salade met kip
en granaatappel
- **DINER**
Zoete aardappel
met groenten en feta
- **SNACK**
Handje noten
en een stuk fruit

DAG 4

Ontspanning & Slaap



- **ONTBIJT**
Griekse yoghurt
met noten
- **LUNCH**
Linzensalade
- **DINER**
Kip met gegrilde
groenten
- **SNACK**
Rijstwafel met
avocado

DAG 5

Verbinding & Mood



- **ONTBIJT**
Chia pudding
- **LUNCH**
Avocado toast
met ei
- **DINER**
Zalm met asperges
- **SNACK**
Groentesticks
met hummus

DAG 6

Vitaliteit & Flow



- **ONTBIJT**
Havermout met
banaan en kaneel
- **LUNCH**
Buddha bowl
- **DINER**
Kabeljauw met
zoete aardappel
- **SNACK**
Pure chocolade
met aardbeien

DAG 7

Genieten & Intimiteit



- **ONTBIJT**
Pannenkoekjes
met bessen
- **LUNCH**
Caprese salade
- **DINER**
Romantisch diner
(zie pag. 22)
- **SNACK**
Aardbeien met
donkere chocolade

♡ Vergeet niet...

Het draait niet om perfectie, maar om bewuste keuzes die je
helpen je beter te voelen, meer energie te hebben én meer
te genieten – zowel solo als samen. ♡

ONTDEK OOK ONZE

Andere Guides ♡

Praktische en inspirerende e-books voor meer balans, liefde, energie en een leven dat goed voelt. Ontwikkeld met zorg, ervaring en een vleugje zelfliefde. ♡



Kleine veranderingen kunnen een groot verschil maken ♡



30 Dagen Stappenplan voor vrouwen

Een praktisch plan om weer in je kracht te komen.

€ 14,95

[BEKIJK E-BOOK →](#)



30 Dagen Stappenplan voor mannen

Een praktisch plan voor meer rust, richting en kracht.

€ 14,95

[BEKIJK E-BOOK →](#)



Financieel sterk na een relatie

Inzicht, overzicht en praktische stappen voor financiële vrijheid.

€ 9,99

[BEKIJK E-BOOK →](#)



Leven naast verslaving

Inzicht, herkenning en houvast voor wie naast verslaving leeft.

€ 19,90

[BEKIJK E-BOOK →](#)



Dichtbij

Seks, intimiteit & verbinding

Een praktisch en inspirerend e-book voor meer verlangen, intimiteit en verbinding in je relatie.

€ 14,95

[BEKIJK E-BOOK →](#)

Investeer in jezelf – het mooiste wat je kunt doen. ♡

- Praktische en eerlijke informatie
- Inzicht, inspire en handvatten
- Voor meer rust, balans en geluk
- Met liefde ontwikkeld
- Voor vrouwen én mannen

BEKIJK ALLE E-BOOKS OP

[BYVITANOVA.COM →](#)